

Mieux-être

# Stress, équilibre mental et soufisme

*Le stress est un des maux les plus courants de la vie moderne. La spiritualité le neutralise et procure un équilibre mental optimal, comme l'explique le soufi Abdelaziz Benabdallah.*

**L**e stress semble inhérent à la vie moderne. Il accable inexorablement la population. Pour certains, il est même un moteur, ou tout au moins, un «carburant» stimulateur au travail. Si pour beaucoup il est devenu un «compagnon» imposé dont on s'accommode parce qu'il est le lot de tout le monde, il est loin d'être positif, il est presque contre nature, et soupçonné d'être à l'origine de dangereuses maladies. De par sa nature et les manières dont il se manifeste, il diminue les capacités du cerveau. En fait, le cerveau est le domaine sur lequel l'homme a le moins porté son attention et ses recherches scientifiques. C'est pourquoi le cerveau demeure encore largement mystérieux. Et c'est pourquoi il a été mal préparé à gérer la vie moderne. Souvent en état de fatigue, de «surmenage», le cerveau est envahi d'idées parasites, surchargé d'images, d'un désordre mental, souffrant de difficultés de concentration, d'un manque de vigilance, le tout pouvant être associé à des migraines ou à des lourdes céphalées, ouvrant le champ à l'impatience, l'irritabilité, l'angoisse... Et lorsque le stress est intense, cela peut être beaucoup plus grave, et il peut être le lit d'affections mentales diverses.

La médecine agit souvent par les tranquillisants ou autres stupéfiants menaçant d'accoutumance, de somnolence de passivité. Mais le remède le plus probant se trouve plutôt en nous. A condition de savoir entrer en son cerveau, en soi... Et en soufisme, en soi se trouve Dieu.

Le savant soufi Abdelaziz Benabdallah, illustre penseur, juriste, historien, écrivain,



*La prosternation est d'un bienfait miraculeux.*

est aussi spécialisé en histoire de la médecine et de la pharmacie. «L'anxiété, l'angoisse, l'inquiétude démesurées, sont autant de séquelles d'un stress maladif», indique-t-il. Une simple incertitude est de nature à provoquer une appréhension maniaque, agitation désordonnée et confusion. Le stress peut conduire à une névrose obsessionnelle où la personnalité est altérée par une psychasthénie troubante... Une pensée obsédante risque de dégénérer en syndrome mental ou psychose maniacodépressive». Pr Benabdallah donne une statistique effarante relative à deux universités américaines où le taux de pathologies neuves ou mentales s'échelonne entre 80 et 90%, le reste étant réparti entre divers maux biologiques. Rappelons que la maladie mentale n'est pas exclusivement la folie

ou ses abords, il existe une panoplie d'autres affections mentales de degrés divers, causant une souffrance ou une gêne intérieures qui souvent ne sont pas visibles extérieurement.

Comme l'expliquera Pr Benabdallah, les êtres animés d'une foi religieuse et d'une spiritualité puissantes seraient moins exposés à ce type d'affections. «La foi, dit-il, cristallisée par une chaleureuse approche dévotionnelle, fait promouvoir chez le croyant fervent une impulsion de quiétude somato-spirituelle». La psychiatrie, comme il le souligne, «n'a pu analyser les contours essentiels de cette tranquillité d'âme, de paix intérieure ferme, qui dégagent la conscience de tout ce qui l'obstine et l'encombre, créant dans ses coins et recoins une sensation de liberté et d'aisance». En soufisme

'est là que commence la liberté, celle, en premier lieu, d'être sainement. Un cerveau libre sait se désencombrer. Le fonctionnement du cerveau est étroitement lié à l'émotivité, tout le monde peut l'attester; l'émotion et l'émotivité sont des qualités précieuses lorsqu'elles sont de nature positives, lorsque l'on sait les maîtriser, et elles sont la source de la création. Mais l'émotivité négative, «subversive», comme la désigne Pr Benabdallah, enculerait «un processus érosif avec des perturbations physiologico-métaboliques». Un véritable déséquilibre dont le stress, ce fléau du siècle, est le promoteur et qui se trouve limité, sinon éliminé par les bienfaits de la spiritualité. Pr Benabdallah se réfère au savant Prix Nobel de Médecine Alexis Carrel, auteur du célèbre ouvrage «l'homme, cet inconnu» et d'un autre «La prière», écrit à la suite d'une longue expérimentation confortée par des tests effectués sur des collègues. «Même quand la prière est de faible valeur», écrit Alexis Carrel, et consiste surtout dans la récitation machinale de formules, elle exerce un effet sur le comportement, elle fortifie à la fois le sens sacré et le sens moral. Quand elle est habituelle et vraiment fervente, son influence devient très claire; (...) un peu comparable à celle d'une glande à sécrétion interne, telle que la glande thyroïde ou la glande surrenale; elle consiste en une sorte de transformation mentale et organique qui s'opère de façon progressive. On dirait que dans la profondeur de la connaissance une flamme s'allume; l'homme se voit tel qu'il est, il découvre son égoïsme, sa cupidité, ses erreurs de jugement, son orgueil; peu après, il se produit un apaisement intérieur, une harmonie des activités nerveuses et morales, une plus grande endurance...».

Pr Benabdallah rejoint le témoignage d'Alexis Carrel en notant que, venant de ce grand savant moderne, il est d'une grande signification: «Quand l'assise de la foi s'affirme au sein du cœur, une nette sensation de félicité indicible est ainsi ressentie, baignant le fond de l'âme consciente, qui finit de se dégager de ses fatras quotidiens. Un vrai bonheur envahit alors le prieur». Pr Benabdallah confirme bien ici qu'il n'y a de vrai bonheur que de bonheur conscient. Et la spiritualité est renforcément et élévation de la conscience. Il cite ensuite le verset 77 de la Sourate du Pèlerinage : «Ô vous qui créez! Inclinez-vous, prosternez-vous, adorez votre Seigneur, faites le bien, peut-êtreerez-vous heureux». Dieu Tout Puissant ne commande au fidèle que ce qui est bénéfique pour le fidèle lui-même. Et Pr Benabdallah cite encore un hadith du Prophète Prière et Salut Divins sur lui, rapporté par Tarabani: «Une veillée en oraison (prière), élimine du corps tout mal biologique». Le

re est donc un grand repos de l'esprit et du cerveau.

Pr Benabdallah spécifie bien que tout bigoterie ou religiosité effrénée doivent être dûment rejetés : «Une harmonisation des actes somato-spirituels est de rigueur».

Ce bien-être recherché avec soi-même est bien entendu consolidé par des relations humaines qualitatives et sublimé par la capacité et la dimension d'amour. «Tout geste cultuel ou autre doit être marqué, pour être efficient, d'altruisme et d'amour», dit Pr Benabdallah. «Allah, précise le Prophète PSDsl, aime la douceur et la tendresse en toute chose» (rapporté par Boukhari). Et dans son comportement, tout un chacun doit rechercher la qualité et faire

fi de toute quantité spectaculaire creuse (...). La juste mesure est le critère de l'efficience et de l'équilibre».

Cette qualité d'esprit est naturellement accompagnée d'une esthétique extérieure. Le

Docteur Azoumi, neurologue de l'Université Américaine, indique notre savant, fait remarquer que l'effet de la prière se manifeste «par une protection des malades qui causent des atteintes des racines nerveuses responsables de douleurs atroces et de contractions musculaires».

Lorsque pour une prière collective il est ordonné de mettre de l'ordre, ce n'est pas fortuit. L'ordre amplifie la quiétude. Et le calme est associé à une «sainte vigilance».

Le Messager d'Allah, nous dit notre soufi, recommande aussi un moyen approprié pour «dégager un esprit par trop imaginaire de tout ce qui est susceptible de le distraire en le plongeant dans un mirage de chimères»: «Quand l'assise de la foi s'affirme au sein du cœur, une nette vision libre et ouverte est d'autant plus centrée qu'elle se fixe sur un point précis, sans divague». Le moment de prière

Prophète PSDsl était un homme très élégant. «L'esthétique extérieure dans ce cas n'est que l'aspect apparent d'un intérieur optimal», affirme Pr Benabdallah.

Il présente tout ceci comme autant de gestes ou de caractères socio-éthiques «susceptibles», dit-il, d'étayer l'assise comportementale du croyant, en le rendant apte à affronter tout mobile de dépression et de défaitisme. Toute la tradition mohammedienne authentifiée milite pour un conceptualisme agissant et pratique, dans une société idéale, où le citoyen se sent bien armé pour confronter tout facteur dépressif. L'Islam n'a rien négligé pour bien assurer une telle mentalité initiatrice et mieux personnaliser le fidèle apte à tout maîtriser, grâce à un humanisme équilibré et créatif, emprunt d'amour et de douceur».

Bouchra Lahbabí